LE PRINCIPE UNIQUE



La maîtrise de la dialectique universelle également appelée "yin-yiologie"[1] permet d'éclairer à chaque instant la multitude de nos incertitudes, nous préservant ainsi de graves erreurs pouvant mettre notre santé en jeu, ce qui en définitive améliore notre jugement et notre qualité de vie et par conséquent prolonge la vie.

---

[1] *l'yin-yiologie étudie les lois régissant la dynamique des deux énergies fondamentales yin et yang entre elles, et leur influence sur tous les phénomènes de la création.*

Un seul principe et les lois yin et yang, unifient et expliquent la totalité des phénomènes à l'origine de l'univers.

Vous devez découvrir les secrets de cette dialectique ainsi que les applications pratiques de yin et de yang, sans lesquels la doctrine macrobiotique n'est qu'une baudruche vide et inutile.

Il existe une Voie, une voie de bonheur et de santé à disposition de chaque être humain vivant sur cette planète, des plus pauvres aux plus riches, quels que soient leur race, leurs croyances et leur niveau social, qui permet de préserver la Vie dans ses multiples aspects, et de rétablir l'homme dans son intégrité corporelle, mentale et spirituelle, à tout âge et dans n'importe quelle circonstance, sans l'aide d'aucun spécialiste professionnel. De tout temps cette démarche a été connue et reconnue, parfois tenue secrète, certains ayant voulu en conserver l'exclusivité, en raison justement de son extrême efficacité.

Cet Art de Vivre a traversé les âges, les civilisations, les continents jusqu'à nous, en s'adaptant et en se renouvelant constamment. L'application pratique de ce principe philosophique qui sous-tend cet art de vivre est connue en Occident depuis des siècles sous son nom grec de " macrobiotique " . La version japonaise de cet art de vivre est nommée I-do – la " Voie du Principe Unique " ,comme I-King le grand livre chinois du Principe Unique.

La méthode pratique macrobiotique est la réponse à l'ignorance et à l'injustice d'une fatalité qui semble frapper indifféremment, distribuant au hasard échec ou réussite, maladie ou santé, malheur ou bonheur et finalement vie et mort.

Chaussez les lunettes magiques de " l'yin-yiologie " qui permettent de voir simultanément, la face et le dos de toutes choses. Ceux et celles qui maitrisent cette science ont un grand pouvoir. Faites-en bon usage, pour vous, pour votre entourage et pour le bien de l'humanité.

Installez-vous dans le véhicule de la " GRANDE VIE " pour un voyage vers la santé et la sérénité.

De Georges Ohsawa :

«Qu’avez-vous fait de la poule aux oeufs d’or ?

J’ai distribué dans le monde la poule qui pond des oeufs d’or. Des dizaines de milliers de personnes ont accueilli cette poule à bras ouverts.

L’oeuf d’or est la “la macrobiotique“ qui donne la vraie santé, la jeunesse, la beauté et le meilleur jugement.

La poule qui pond ces oeufs est le ***Principe Unique***[2]*».*

Qu’avez-vous fait de la poule aux oeufs d’or - Georges Ohsawa

J’ai distribué dans le monde la poule qui pond des oeufs d’or. Des dizaines de milliers de gens ont accueilli cette poule à bras ouverts.

L’oeuf d’or est la “Macrobiotique” qui donne la vraie santé, la jeunesse, la beauté et le meilleur jugement.

La poule qui pond ces oeufs est le “Principe Unique”.
Mais on trouve parmi les gens une douzaine de catégories:

- *Ceux qui ne comprennent pas du tout la valeur de cette poule et celle de ses oeufs.*
- Ceux qui ont laissé échapper la poule.
- Ceux qui l’ont éventré, espérant y trouver des milliers d’autres oeufs.
- Ceux qui vendent les oeufs au prix fort *(les exploiteurs).*
- Ceux qui me pressent constamment de leur donner une poule aux oeufs plus gros.
- Ceux qui oublie de remercier.
- Ceux qui ont cette poule sans pareille, qui consomment régulièrement les oeufs, mais qui restent mécontents…

Peut-être n’appartenez-vous à aucune de ces catégories; mais j’aimerai que vous y réfléchissiez profondément. 26


Ceux qui le contemplent seulement, sans le consommer


Ceux qui ont éventré la poule, espérant y trouver des milliers d’oeufs


Ceux qui vendent les oeufs aux prix fort


Ceux qui mangent l’oeuf sans partager


Ceux qui gardent précieusement dans un coffre-fort


Ceux qui ont cette poule sans pareille,qui consomment régulièrement l’oeuf et qui restent mécontents…

2 Malgré son apparente complexité, le monde qui nous entoure est en réalité animé par un seul principe qui à lui seul, explique la totalité des phénomènes universelles. Un seul principe, mais deux forces issue de l’Univers Un (Tao).

Merci senseï Ohsawa de m'avoir transmis la clé d'or et son mode d'emploi, qui ouvrent la grande porte de la véritable connaissance.

«Un grain dix milles grains». C'est la loi de la nature généreuse.

Allez je fais encore une mille et unième tentative pour semer à mon tour, c'est difficile, je ne sais pas quelles en sont les raisons, mais personne n'en veut.

★ ***Il y a ceux qui ne comprennent pas du tout sa valeur.***

★ ***Ceux qui on compris sa valeur et veulent la vendre très cher.***

★ ***Ceux qui la regardent étonnés, mais ne l'utilisent pas.***

★ ***Ceux qui l'on mise dans leur coffre-fort et ne la partagent pas.***

★ ***Ceux qui ont compris sa véritable nature et essayent de la détruire ou de l'interdire.***

★ ***Ceux qui on réussi à ouvrir la porte et attendent la suite la bouche ouverte.***

★ ***Ceux qui sont entrés, ont profité et son encore mécontents.***

★ ***Et pour terminer, ceux qui l'ont reproduite en vulgaire métal, modifié, simplifié et sont étonnés que leurs clés n'ouvrent plus la porte.***

Voilà vous comprenez pourquoi il y a si peu de monde qui ait compris son importance, qui l'utilise à bon escient et la distribue gratuitement.



Petit lexique qui vous aidera à mieux comprendre la définition de certains mots inusités employés dans ce texte. :

Macrobiotique :

Pour une grande vie, pour toujours plus de vie. La macrobiotique est un véritable art de vivre, incluant dans sa pratique la compréhension et le respect des lois universelles résumées dans le Principe Unique de l'Ordre de l'Univers. La macrobiotique protège et respecte la vie à tout prix et sous toutes ses formes.

Tao-Taikyoku :

Tao pour la Chine ancienne et Taykyoku pour le Japon, signifient « ultime extrémité » et expriment l'UN infini qui se polarise en yin et yang.

Le Principe Unique, la loi de Tao :

Un seul principe explique la totalité des phénomènes induits par les deux forces issues du Tao. Ce principe est l'ambivalence et l'alternance de toutes choses, traduit par la double polarité dynamique de yin et de yang.

Le Ki, Chi ou Prana :

C'est le souffle vital issu du Tao, l'essence de Vie. C'est la substance invisible qui compose l'univers. Principe énergétique permettant de mesurer l'énergie vitale du corps humain.

La dialectique universelle :

Une loi unique résume tout l'ordre de l'univers visible et invisible. Cette loi unique est la dialectique, soit l'interaction dynamique de la force yin et de la force yang, où la face et le dos de toutes choses sont interchangeables, liés pour toujours par leur attraction réciproque.

La logique universelle :

Science de la réflexion raisonnée, dont l'observation s'appuie d'abord sur l'existence du vide. Ensemble de lois et de règles applicables à tout l'univers physique et métaphysique, matériel et spirituel. À l'opposé on trouve la logique formelle et sont corollaire inévitable le dualisme.

L'yin-yiologie :

Nouveau terme pour une nouvelle science, l'yin-yiologie étudie les lois régissant la dynamique des deux énergies fondamentales yin et yang entre elles et leur influence sur tous les phénomènes de la création. Grand principe unificateur, l'yin-yiologie permet pour la première fois d'unifier la physique et la métaphysique. Le matériel et le spirituel.

Yin et Yang :

Yin et yang sont deux forces énergétiques de polarités différentes. Ils sont antagonistes et complémentaires l'un vis-à-vis de l'autre.

Yin : Désigne la force négative (—) ayant une tendance à l'expansion centrifuge, à la dispersion, au froid, à l'obscurité et à l'extériorisation verticale.

Yang : désigne la force positive (+) ayant une tendance à la contraction centripète, à la concentration, à la chaleur, à la clarté et à la pénétration interne.

Métaphysique :

Étudie la véritable nature des choses, au-delà de leur apparence formelle, sensorielle et matérielle. Étude de l'univers par la méditation active. Science de la réflexion et de la déduction profonde, à travers les phénomènes primaires de la création de l'univers. La métaphysique prend en compte la dimension énergétique des manifestations universelles.

Physique :

Étudie les propriétés de la matière, du visible et du fini et les lois qui les régissent.



Dans la réalité du monde physique qui nous entoure, aucun mouvement matériel ne peut s'accomplir sans que se dresse contre lui une opposition contraire.

Obstacles, chocs, frottements viennent modifier et ralentir sa trajectoire. Ce qui a pour conséquence que tout mouvement naturel ou libre prend obligatoirement la forme d'une spirale tourbillonnaire.

Ce qui prouve que tout ce qui existe, n'est que l'expression de la loi suprême du Principe Unique. (Loi du changement – loi du Tao)

Tout dans notre monde relatif ne vit que par la double spirale.

L'opposition des résistances dites, passives, est donc inéluctable.

On peut difficilement imaginer une voiture lancée une fois pour toutes sur une autoroute par une seule impulsion et parcourir une distance infinie.

On peut difficilement concevoir que le cœur d'un être vivant ne battrait qu'une seule fois pour faire circuler le sang durant une vie entière.

Finalement rien n'échappe à cette loi ; l'électronique, la physique, la chimie, la biologie, etc.

Même l'expansion actuelle de notre Univers n'est pas infinie, dans quelques milliards d'années, sa force d'expansion arrivée à son terme, ralentira, puis se contractera à nouveau pour renaitre dans un big-bang qui illuminera l'espace infini d'un éclair fulgurant.

Extrapoler cette règle à l'être vivant revient à dire que la supériorité d'une organisation vitale réside principalement dans l'efficacité de ses amortisseurs (inhibiteur).

Qu'est-ce que c'est que vivre, sinon durer dans le temps. Il est donc naturel de penser que les résistances passives sont des éléments essentiels à la survie des organisations vitales.

Si vous prenez une quantité importante de sucre rapide, l'insuline vient à votre secours.

Ce choc est donc amorti, car l'insuline fait en sorte que le sucre se dilue dans le temps.

Avaler 60/80 gr. de sel est mortel, mais c'est impossible sans boire une grande quantité d'eau qui va diluer le sodium.

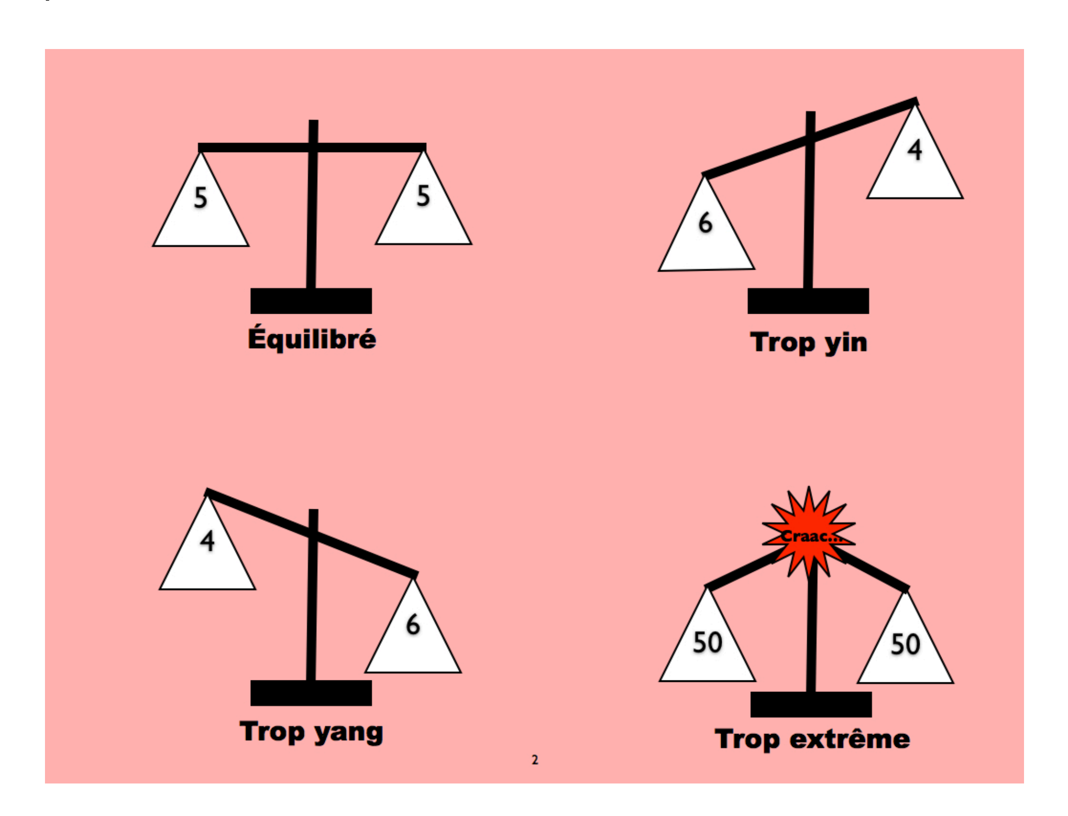
Le vivant trouve sa défense dans le fait qu'il plie, mais ne se rompt pas, tout comme le font les combattants en Aikido ou en Judo, en absorbant la force de l'opposant, pour la canaliser et la conduire comme le ferait un paratonnerre avec la foudre.

Tel doit être la conception de la vision macrobiotique par rapport aux microbes, aux virus, aux bactéries qui ne sont finalement que nos amis (alliés) indispensables à notre propre survie.

Il y aura toujours un yin pour combattre et ralentir la force de yang et vice et versa il y aura toujours un yang pour freiner l'expansion de la force yin.

Ceci est une des lois de la Vie. La réalité pacifique de la conception-constitution de l'ordre de l'univers.

La difficulté c'est qu'il est difficile, pour nous humains, d'en connaitre les limites extrêmes, car là se situe le danger, la maladie et la mort. C'est pourquoi la voie du milieu est la plus sûre.



Le Principe unique de la logique Universelle.

La dialectique universelle, base philosophique de la macrobiotique et l'yin-yiologie, la science de yin et yang qui font la force de la méthode, restent totalement incompréhensibles pour la totalité de la planète et même pour une grande partie des adeptes pratiquants macrobiotiques.

Stop… déjà dans cette phrase vous êtes perdu !!

Que veux dire ? Principe Unique - Dialectique - Logique Universelle - base philosophique - yin et yang, yin-yiologie, etc.

Réponse :

La macrobiotique repose sur une base philosophique composée de plusieurs disciplines métaphysiques, physiques et pratiques.

Toujours dans le brouillard ? Bon je reprends dans un langage compréhensible par tous.

La macrobiotique est une doctrine qui comprend un style de vie ancestral qui s'appuie sur le bon sens coutumier populaire, la tradition, le respect des lois usuelles de la nature avec un + magique qui place la macrobiotique au-dessus de tous les autres systèmes. Ce plus (+) magique c'est la polarité universelle dont les deux bras énergétiques se nomment yin et yang, mais comme ces deux personnages sont des Chinois inconnus et mystérieux pour la plupart des gens, nous les désignerons dans un premier temps, avec des mots bien de chez nous.

Examinons tout d'abord ce qu'est cette ***"polarité universelle ",*** parfois appelée également dialectique universelle.

« Tout ce qui existe comprend un double aspect qui lui est opposé, rien ne peut exister sans son opposé » .

Vous n'avez pas été sans vous apercevoir que l'univers, le monde qui vous entoure, les phénomènes physiques et biologiques, enfin tout, absolument tout comporte en permanence deux aspects, deux faces. Mais comme nous y sommes habitués et que cela fait partie de notre vie de tous les jours, cela ne nous intrigue pas plus que ça. Pourtant là, ce trouve le grand secret de la création. C'est incroyable, tout est là, sous nos yeux et personne ne voit rien, pas plus les scientifiques que les philosophes que vous ou que moi, enfin - *avant Ohsawa qui nous a ouvert les yeux*.

Je vous donne quelques exemples simples de phénomènes duals indivisibles : le jour et la nuit - le chaud et le froid - l'homme et la femme - visible et invisible – vide et plein – fini et infini – vie et mort – gros et petit – dilaté et contracté – le haut et le bas, etc.

Imaginez un monde qui ne comporterait qu'un seul de ces aspects où il ferait toujours : jour, toujours chaud, où il n'y aurait que des hommes, petits, violents, où la mort n'existerait pas, le vide non plus, etc., etc. Totalement absurde.

<u>La Vie n'existe que dans la permanence de l'alternance du principe d'opposition des contraires.</u>

Chacun de ces aspects bipolaires peut être classé uniquement dans deux catégories qui ont été désignées il y a des milliers d'années selon les métaphysiciens chinois par deux symboles :   YIN ET YANG.

YIN ET YANG sont l'expression de l'énergie qui anime l'univers.

Jusque-là vous suivez ! Bon, continuons…

Cependant, vous l'aurez remarqué il y a juste un petit problème… comment savoir ce qui est yin et ce qui est yang ; le jour ou la nuit, l'homme ou la femme ? C'est là que cela se complique un tout petit peu.

Essayons tout de même, à l'aide du mode d'emploi qui se nomme :

L'Yin-yiologie.

La biologie est la science qui étudie – le comment la Vie ?

L'yin-yiologie est la science qui étudie – le pourquoi la Vie. ?

Dans les langues occidentales, Yin et Yang portent une multitude de noms suivant le domaine où ils s'appliquent, à la différence de yin et yang qui sont pluridisciplinaires.

En chimie c'est «acide» et «alcalin».

En biologie cellulaire c'est : sodium - potassium.

En physique : «léger» et «lourd» – «chaud-froid»

Électricité = positif + et négatif -

Pour déterminer la polarité yin ou yang d'un produit ou de quoi que ce soit, il est nécessaire de rechercher certains caractères bien précis qui leur sont attribués à l'un ou a l'autre. Dans un premier temps, exerçons notre capacité d'observation dans l'examen de phénomènes courants :

L'Homme et tous les végétaux, tous les animaux et même les minéraux ont la capacité de reconnaître ces deux forces et de s'y adapter instantanément.

Et comment s'adaptent-ils ? À action la réponse est… réaction.

Action = froide. Réaction = contraction

Action = chaude. Réaction = dilatation

Action nuit, je me ferme.

Action jour, je m'ouvre.

Action nuit, je dors.

Action jour, je m'éveille.

Voilà le moteur énergétique à l'origine de la création de l'univers, à l'origine du mouvement, à l'origine de la vie et à l'origine de la mort.

La contraction est le plus important signe visible de la force YANG. Elle est animée par l'énergie centripète.

Dans le corps humain, c'est le système parasympathique qui contrôle la contraction des muscles.

Exemple : la pupille qui se contracte rapidement à la lumière ou qui se dilate dans la nuit.

À l'inverse, la dilatation est produite par l'énergie centrifuge, c'est un caractère YIN.

Dans le corps humain, c'est le système orthosympathique qui contrôle le relâchement musculaire.

Je ferme la main = yang.

Je l'ouvre = yin.

Pour le coeur c'est pareil.

Nous retrouvons ce phénomène énergétique à tous les niveaux de la création.

La différence entre yin et yang c'est donc l'énergie qui les anime.

Maintenant, comme vous avez tous compris jusque-là, continuons en plus compliqué.

Concentrez-vous, et ne lâchez pas le fil, essayez de visualiser et de matérialiser cette énergie par exemple sous la forme du cycle de l’eau.

Première question qu’est-ce que l’énergie ?

Réponse et première constatation évidente, c’est qu’il n’y a pas d’énergie dans l’immobilité (un étang par exemple) c’est le mouvement qui lui donne vie, qui la crée.

L’énergie est donc une force en mouvement.

Mais qu’est-ce qui met en mouvement l’énergie ?

L’énergie est activée par la différence de polarité (comme dans un aimant) et réciproquement, et puisqu’il y a polarité, il y a création de deux forces, une énergie, mais deux forces.

La séparation crée une polarisation et la polarisation entretient et accélère la séparation.

Une force en mouvement se meut obligatoirement dans une certaine direction et comme il y a deux forces induites par la polarité, ces deux forces ont forcément des directions opposées. L’énergie étant omniprésente, les deux forces engendrées par la polarisation sont soumises aux lois de la polarité, elles n’ont donc que deux possibilités, s’éloigner l’une de l’autre ou se rapprocher l’une de l’autre.

La force qui s’éloigne est expansive, on l’appelle force centrifuge.

La force qui se rapproche est constrictive, on l’appelle force centripète.

La force centrifuge est Yin.

La force centripète est Yang.

Résumons :

À l’origine il y a le KI ou C’hi, l’énergie vitale fournie par l’expansion infinie non différenciée, puis c’est la séparation, la séparation détermine une polarisation, qui crée, active et entretient le mouvement à l’origine des deux forces polaires.

Les composants de l'énergie sont :

La polarisation : ***positif et négatif – Nord-Sud – Yin-Yang***

Le mouvement : ***de l'énergie vers le centre = centripète = yang***

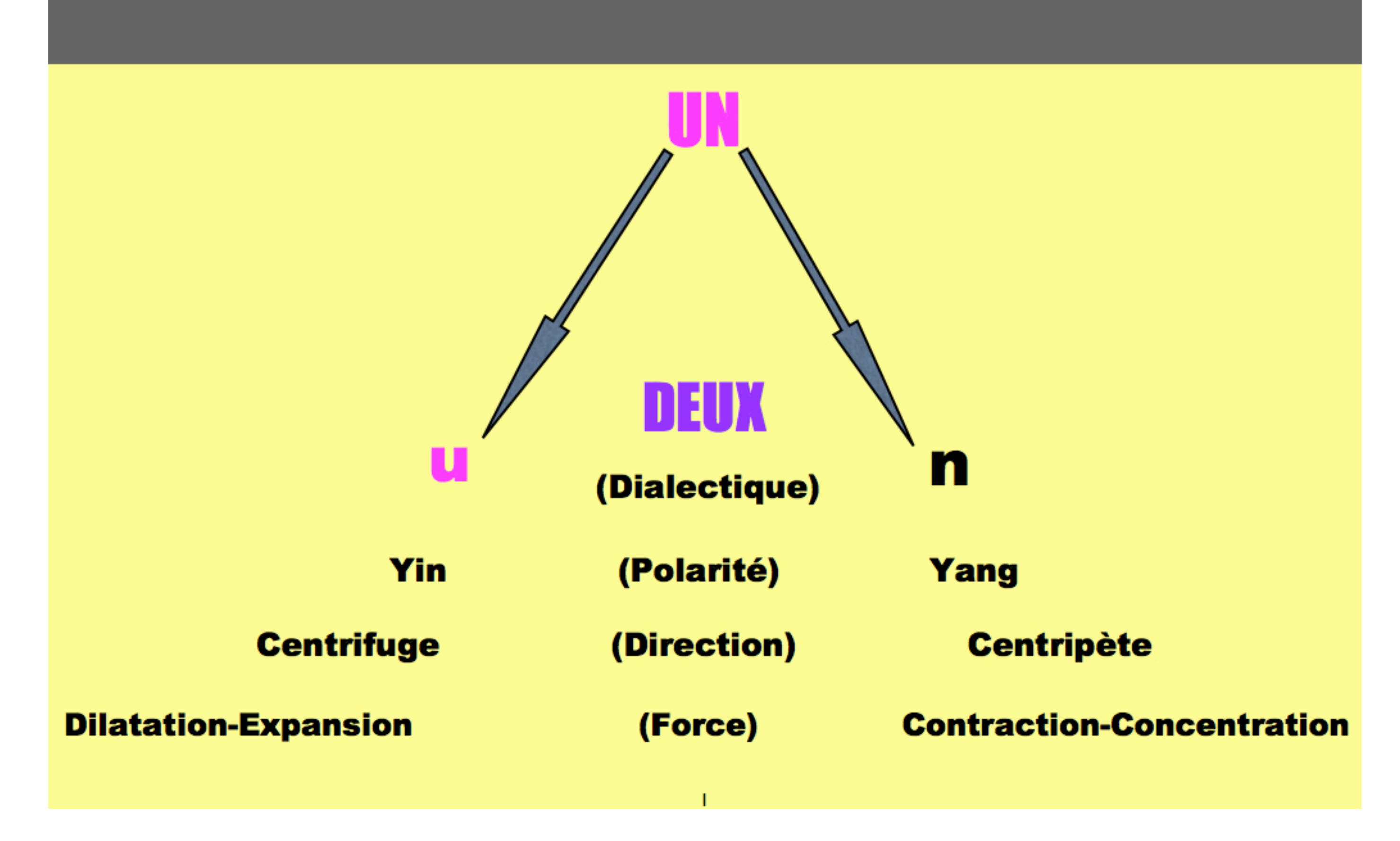
Le mouvement : ***de l'énergie vers l'extérieur = centrifuge = yin***

La force centrifuge ***: + extérieur + dilatation + dispersion = yin***

La force centripète : ***+ intérieur + contraction + concentration = yang***

La direction verticale : ***vers le bas = yang***

La direction verticale : **vers le haut = yin**



La symétrie universelle.

Seul le Tao est UN. Tout ce qui a été conçu depuis l’origine des origines l’a été sur un mode dual, une face et un dos à toutes choses.

La polarisation c’est-à-dire la séparation en deux forces opposées mais complémentaires est la première réalisation créatrice issue du Tao. Cette action est inscrite d’une manière indélébile pour l’éternité dans l’ensemble des manifestations de l’Ordre de l’Univers sous forme de paires, désignées sous le terme générique de couple Yin/Yang. Retrouver ces paires à travers leurs complémentarités et leurs antagonismes est indispensable pour les réunir à nouveau dans l'unicité originelle.

Certains couples sont restés très unis, ce sont les plus anciens, ceux qui sont apparus en premier dans la création de l'Univers, ce son les 8 facteurs primaires que nous avons déjà décrits.

Le Temps et l'Espace.

Les Forces centrifuges et centripètes.

La Contraction-Dilatation.

Le Chaud-Froid.

Ils sont indissociables, car leur attraction-répulsion est énorme, ce sont les deux aspects yin et yang de l'Unité originelle. Mais il y a d'autres couples, de création plus récente, selon la spirale de la création, dont l'unicité est certaine, mais moins évidente.

En premier et dans l'ordre, nous trouvons :

Magnétisme et électricité.

Ténèbres et lumière.

Proton et électron.

Silence et bruit.

Animal et végétal.

Homme et femme.

Hiver et été.

Vertical et horizontal.

Bonheur et Malheur.

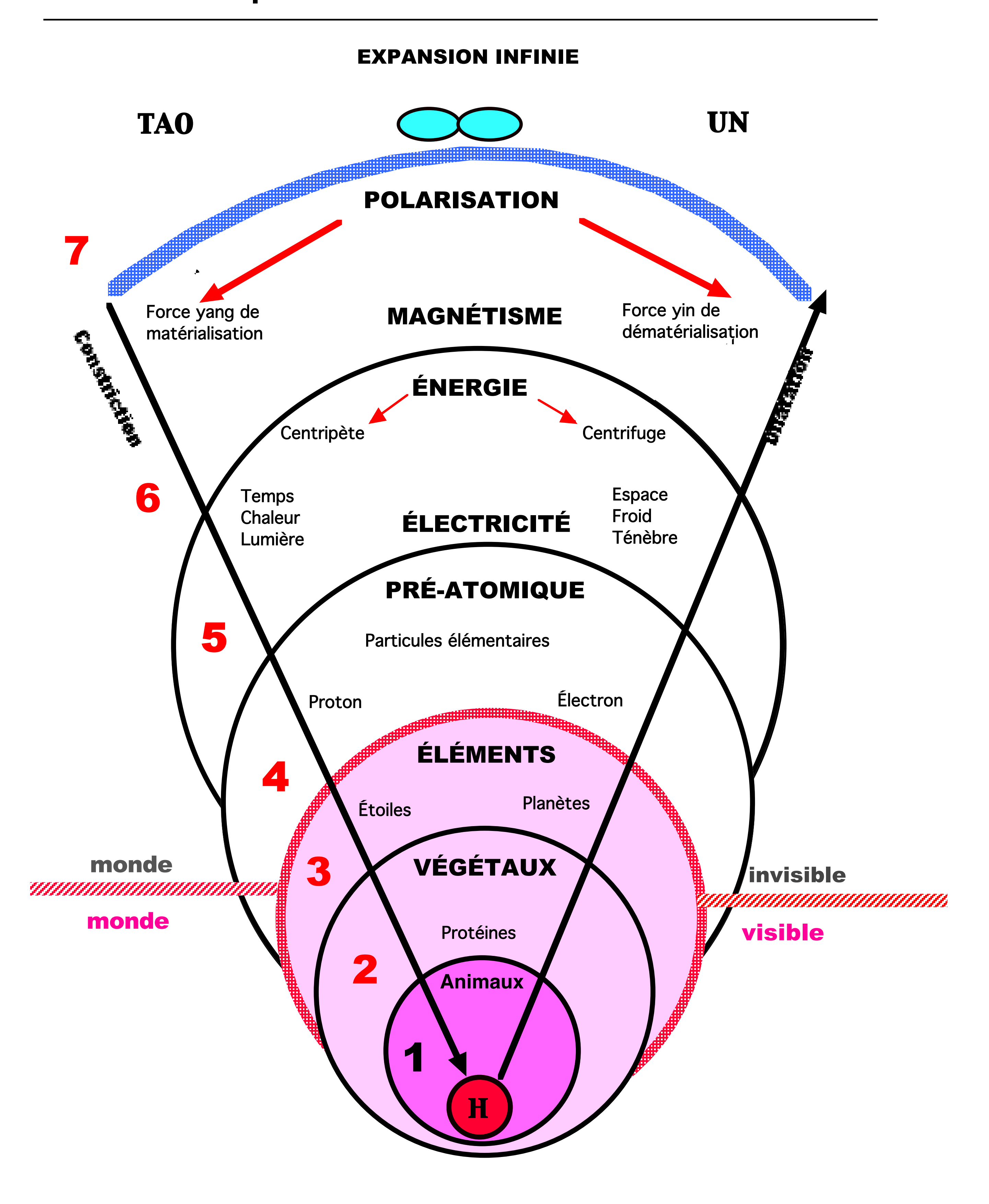
Naissance et Mort.

Création - disparition



Le schéma de la cosmogonie universelle présenté ci-dessous est l'un des modèles de symbolisme le plus abouti jamais créé. Un schéma sur une seule page permet de comprendre le mécanisme de la création de l'univers à travers le flux énergétique initial se densifiant de plus en plus dans une succession logarithmique en 7 étapes; du Tao jusqu'à l'Homme. Tout est résumé dans ce modèle : le Principe Unique – le monisme polarisable – la dialectique universelle – alternance et ambivalence – la forme spiralée – la physicalisation – le retour ou déphysicalisation/dématérialisation.

Spirale de la création : LA PHYSICALISATION.



Revenons à la pratique, reconnaître quelle est la direction principale que prend une force est primordial pour déterminer si elle est yin ou si elle est yang; mais ce n'est pas suffisant et pas toujours évident, il faut donc faire appel à d'autres caractéristiques.

Les 4 facteurs primaires Yin et le mouvement qui en résulte.

L'Espace est une dilatation du Temps.

La force centrifuge provoque un mouvement d'aspiration.

L'expansion provoque un mouvement de dispersion.

Le froid : stagnation et immobilisation du mouvement.

Alternant avec les 4 facteurs primaires Yang.

Le Temps est une rétraction de l'Espace.

La force centripète provoque un mouvement d'injection.

La contraction provoque la pression.

Le chaud l'agitation et la dilatation.

Ces 8 facteurs sont le moteur éternel de la permanence de l'alternance.

Toutes recherches, réflexions, diagnostics doivent être établis en premier lieu à la lumière de ces 8 facteurs primordiaux de l'Ordre de l'Univers.

Nous appelons Yin la force d'expansion centrifuge de l'Univers.

Nous appelons yang la force de contraction centripète de l'Univers.

Ces deux forces se retrouvent à tous les niveaux des mondes visibles et invisibles. Il est possible de classer tous les phénomènes, tous les comportements et tous les objets dans l'une ou l'autre de ces catégories, en tenant compte de leurs interactions mutuelles que nous pouvons résumer ainsi :

– ***Yang repousse yang.***

– ***Yang attire yin.***

– ***Yin repousse yin.***

– ***Yin attire yang, etc.***

De même, ces deux forces en évolution permanente se transforment à l'extrême, en leur contraire.

- **Classification d'antagonismes complémentaires**

YIN	YANG
Eau	Feu
Humide	Sec
Haut	Bas
Mou	Dur
Inorganique	Organique
Chlorophylle	Hémoglobine
Végétal	Animal
Feuilles	Racines
Femme	Homme
Spermatozoïde	Ovule
Ciel	Terre
Hiver	Été
Lune	Soleil
Nuit	Jour
Électron	Proton
Négatif	Positif
Acide	Alcalin
Ondes courtes	Ondes longues

- **Autres facteurs de classification**

	YIN	YANG
Tendance	Dilatation	Compression
	Aspiration	Injection
	Agitation	Stagnation
Position	Extérieur	Intérieur
	Périphérique	Central
Structure	Dispersée	Condensée
	Fragile	Solide
	Éparpillée	Regroupée
	Disséminée	Ordonnée
Quantité	Beaucoup	Peu
Direction	Gauche	Droite
	Nord	Sud
	Ascendant	Descendant
	Vertical	Horizontal
Déplacement	Lent	Rapide
Mouvement	Immobilité	Mobilité
	Nonchalant	Vif
Action	Paisible	Violente
	Calme	Énergique
	Relaxante	Brutale
Poids	Léger	Lourd
Lumière	Sombre	Brillant
	Nuit	Jour
	Ténèbres	Clarté
Vibration	Ample	Serrée

	YIN	YANG
Durée	Longue	Courte
Attitude	Passive	Active
	Aimable	Irascible
	Négative	Positive
	Pessimiste	Optimiste
Esprit	Spirituel	Matériel
Taille	Grande	Petite
	Grosse	Maigre
Activité	Repos	Travail
	Artistique	Manuelle
	Inactif	Actif
	Statique	Dynamique
	Inertie	Mouvement
Consistance	Tendre	Dur
	Humide	Sec
Sexe	Féminin	Masculin

- **Classifications par genre de Yang à Yin.**

Notes de musique :

Do – Ré – Mi – Fa – Sol – La – Si.

Couleurs :

Rouge – Orange – Jaune – Vert – Bleu – Indigo – Violet.

Saveurs:

Amer – Salé – Doux – Acide – Aigre – Piquant.

Matière :

Solide – Liquide – Gazeux – Plasmique.

Vitamines yang :

D3 – E – A – K.

Vitamines yin :

B6 – B1 – B3 ou P. P – B12 – B2 – C, la plus yin.

Éléments chimiques yang :

Sodium (Na) – H – He – Li – C – Mg – Cl – Cr – Ni – Cu – As – Pd – Ag.

Éléments chimiques yin :

Potassium (K) – N – O – F – Al – Si – P – S – Ca – Mn – Fe – Co – Zn – Mo – Sn –

Des exemples ou yin produit yang.

Une région ou saison froide yin provoque une contraction yang.

Le sexe féminin qui est yin possède des organes génitaux à l'intérieur yang et produit un ovule unique, rond, immobile yang.

Des exemples ou yang produit yin.

Une région ou saison chaude yang provoquent une dilatation yin.

Le sexe masculin yang possède des organes génitaux à l'extérieur yin, qui produisent des spermatozoïdes en grand nombre, petits, mobiles, yin.

Organes yang.

Cœur – Foie – Rate – Pancréas – Reins – Matrice – Prostate – Testicules –
Ovaires – Cerveau – Dos – Sacrum – Coccyx – Talon – Système nerveux parasympathique.

Organes Yin.

Poumons – Estomac – Duodénum – Vésicule biliaire – Intestin – Vessie –
Spermatozoïdes – Seins – Nez – Cheveux – Système nerveux orthosympathique.

Yin = Monde des vibrations.

Yang = Monde minéral.

Yin = Monde végétal.

Yang = Monde animal.

Les applications pratiques du principe yin-yang

Actuellement Il y a deux applications pratiques où l'utilisation de l'yin-yiologie est indispensable :
1° Dans la cuisine macrobiotique. *Choix des aliments et méthodes culinaires.*
2° Dans les soins et traitements des maladies. *Plats spéciaux et traitements externes.*

- **Yinisation d'un aliment yang.**

La viande est un aliment classé yang, *(sang rouge, riche en sodium, grande densité alimentaire, règne animal).* Comment la préparer pour la rendre moins yang ou même légèrement yin. Nous allons donc utiliser les facteurs yin de la transmutation de yang en yin décrits ci-dessus.

Première réflexion, trouver les équivalents des agents de transmutation dans le choix des produits, dans les ustensiles de cuisine, dans la recette et dans sa mise en œuvre. Exemple :

Facteurs yin.

Force d'expansion :	Assimilée à la nuit, à la lune et au vide.
Énergie centrifuge :	Assimilée aux fruits et aux légumes feuilles et fruits.
Froid :	Assimilé à l'eau froide, aux cuissons douces et aux crudités.
Espace :	Assimilé à une cuisson ouverte sans couvercle (wok)
Dispersion :	Assimilée au découpage en morceaux ou au mixage.
Dilatation :	Assimilée à un édulcorant, sucre, malt, confiture. Alcool.

Dans le temps, yang est court et yin est long, donc transmuter une viande yang en yin demande un trempage long et une cuisson lente à petit feu. Attention pour les légumes c'est l'inverse, les légumes étant yin par nature, plus le temps de cuisson

sera long plus ils deviendront yang. Si l'on veut conserver l'état yin d'un légume vert, il suffit de le tremper quelques minutes dans de l'eau bouillante.
Il reste à transposer ces équivalents culinaires, dans une mise en œuvre, pour créer des nouvelles recettes yin-yiologiques qui n'auront pas les inconvénients du yang de la viande et du sel ou de l'extrême yin de l'alcool et du sucre.

- **La yanguisation des aliments**

Comme pour la yinisation il y a deux manières de procéder : soit diminuer la force de yin, soit augmenter la part de yang. Diminuer la polarité très yin d'un produit pour qu'il devienne moins yin est une forme de yanguisation couramment utilisée dans la cuisine macrobiotique, dans ce cas la transmutation est partielle; lorsque l'équilibre entre yin est yang est correct ont l'appelle harmonie. Additionner simplement un produit yang, par exemple, ajouter du sel dans la soupe ou mettre de la viande dans les pommes de terre ne produit pas une polarisation équilibrée, mais au contraire développe des énergies antagonistes extrêmes.

En dehors des minéraux qui son yang par nature et que nous absorbons principalement sous forme de sel **(NaCl),** de calcium **(Ca),** de nigari ou chlorure de magnésium, il n'existe aucun aliment intrinsèquement yang dans la nature. Du règne végétal au règne animal, tout est relativement plus ou moins yin. Le facteur commun de cet état yin généralisé étant la dispersion, le mouvement et l'état liquide de l'élément eau. C'est pourquoi la yanguisation par la cuisson est si importante dans la cuisine macrobiotique et dans le développement des êtres humains.
Une bonne yanguisation nécessite l'intégration cumulée de plusieurs facteurs yang.

Facteurs yang et leurs équivalents cuisine :

Force de contraction :	Assimilée au jour au soleil et à la pression.
Énergie centripète :	Assimilée aux racines, aux graines et à la viande.
Chaud :	Assimilé à une cuisson haute température.
Temps :	Assimilé à une longue cuisson confinée.
Dessiccation :	Assimilée au sel et à une cuisson au four.
Concentration :	Assimilée à l'évaporation.

L’univers en évolution constante est en transmutation permanente, tout ce qui n’est pas transmuté, de phase yin en phase yang et de phase yang en phase yin, cesse d’évoluer et fini par disparaître. L’homme peut être considéré comme un mutant, résultat d’une transmutation naturelle du règne animal, c’est-à-dire une nouvelle espèce et non un animal plus évolué. Le mutant est toujours à l’avant-garde du progrès, il montre le chemin de l’évolution universelle, mais il est en situation instable de déséquilibre permanent, qui va dans le sens de la stabilité.

L’animal est yang :

Il mange yin, cru et froid. = Équilibre, grande stabilité, évolution lente.

L’Homme est très yang :

Mange yang, cuit, chaud, salé = déséquilibre, instabilité, évolution rapide.



Résumons :

En simplifiant, l’yin-yiologie, est l’étude des couples. Comme l’homme et la femme, le jour et la nuit, le chaud et le froid, le plein et le vide, etc.

En réalité, c’est un peu plus compliqué que cela.

Pourquoi l’univers et tout ce qu’il contient fonctionnent par couple ?

Quelle est la relation énergétique qui relie ces couples ?

Quelles sont les lois qui les régissent ?

Quelles en sont les applications pratiques ?

L’yin-yiologie est le terme moderne d’une ancienne science, la dialectique taoïste, développé par les métaphysiciens chinois, dont les plus connus sont Lao-tseu, Confucius, Tchouang-tseu et Houang-ti. Le taoïsme est une philosophie métaphysique basée sur le concept de yin et yang.

Dans le I-King attribué au célèbre sage chinois Fou-Hi nous trouvons la racine de cette dialectique universelle;

<u>« l'alternance et l'ambivalence. »</u>

L'alternance ou Tö est une manifestation de l'énergie issue du Tao qui se manifeste dans le monde phénoménal, sous forme de deux forces symbolisées par yin et par yang.

Confucius dans le Livre des Commentaires et Lao-tseu dans le Tao tö King jetteront les bases du Tao kiao, le taoïsme religieux et du Tao kia, le taoïsme philosophique. Une branche importante du Taoïsme, le Nei Tan va se consacrer à l'alchimie.

Tous, chacun dans leur domaine, développeront et pousseront jusqu'à l'extrême les recherches sur les applications philosophiques, physiques et pratiques de yin et de yang. La plupart de ces applications ont disparu, noyées dans l'océan des mythes, des dogmes symboliques et des superstitions. Un japonais Georges Ohsawa, après plus de 2000 ans d'obscurantisme nous en a redonné la clé et un mode d'emploi plus rationnel mieux adapté aux temps modernes, il a nommé cette science ***l'yin-yiologie.***

La biologie est la science qui étudie le comment… la Vie, l'yin-yiologie est la science qui étudie le… pourquoi ? de la Vie. Le principal instrument de recherche en biologie est le microscope, pour l'yin-yiologie ce sont :

<u>« Les lunettes magiques de la dialectique yin-yang ».</u>

Ces lunettes ont un pouvoir étrange, elles permettent de voir ce que l'on appelle communément l'envers du décor, l'autre face, la face cachée des choses, et ainsi de pouvoir nous rendre compte que tout dans l'Univers, absolument tout a une face et un dos, un haut et un bas, une droite et une gauche, un extérieur et un intérieur, une partie apparente solide et immobile et une partie énergétique invisible en mouvement. Nouveau terme pour une nouvelle science, l'yin-yiologie est la science qui s'occupe de l'application des lois de la polarité universelle *(l'ancienne dialectique métaphysique Taoïste de Lao-tseu)* à toutes les branches des activités humaines. L'Univers entier à tous les niveaux est conçu sur un principe binaire, qui depuis toujours et par tous les peuples a été reconnu comme le principe primordial de la Vie.

Les 7 lois de la logique Universelle

1 - Loi d'inversion
(Tout ce qui a un commencement a une fin)

2 - Loi devant-derrière
(Il y a toujours une face à un dos et un dos pour chaque face)

3 - Loi de non-identité
(Il n'y a rien d'identique).

4 - Loi de balance
(Plus grande la face, plus grand le dos)

5 - Loi du changement
(Tout change. Le changement est la différence entre les deux facteurs yin/ yang)

6 - Loi de la polarisation
(L'infini se polarise en yin et yang qui classifient toutes polarisations.)

7 - L'Infini est le moteur immobile du changement et de la transmutation incessante de yin/yang qui sont les deux bras de l'UN.

Ces lois sont tout à fait spéciales. Étant universelles, elles peuvent s'appliquer à tous les domaines, dans toutes les situations, aussi bien physiques que métaphysiques. Seul notre niveau de conscience en limite une pleine compréhension. Intégrer ces lois à notre vie, nous apportera des réponses définitives aux grandes questions existentielles auxquelles chaque être humain est confronté.

De nombreuses philosophies, doctrines et traditions se sont développées sur la constatation de l'ambivalence de l'univers, toutes avaient comme but essentiel l'amélioration du sort des Hommes. Certaines ont donné naissance à des religions, d'autres à des systèmes politiques ou à des théories ontologiques. Mais aucune n'a

été aussi loin dans l'application pratique que le Principe Unique de la Logique Universelle élaborée au cours du 20e siècle par Georges Ohsawa.

L'yin-yiologie moderne est certainement l'événement le plus révolutionnaire de ce millénaire. Nous disons bien événement et non découverte, car le principe dialectique à l'origine de l'yin-yiologie, est une manifestation de l'Ordre de l'Univers et non une découverte humaine. Le mérite de G.O. est d'avoir renouvelé d'anciennes doctrines philosophiques d'émanation symbolique ou religieuse et d'en avoir fait une synthèse suffisamment réaliste pour être accessible à l'esprit cartésien de l'Occidental moderne.

* ***Spiritualisme — Métaphysique — Physique — Matérialisme.***

* ***Upanishad — I King — Tao tö King — Physique quantique.***

La boucle est bouclée du I-King au système binaire informatique et à la physique des quantas, livres sacrés, traités et systèmes sont toujours la représentation du même principe binaire, la dialectique universelle.

Chaque société, chaque civilisation selon son développement a construit un système philosophique, religieux et quelquefois matérialiste (le communisme) sur cette vision duale, ou parfois trinitaire (la Trinité: le Père, le Fils et le Saint Esprit) si on inclut ce qui les produit ,(Tao), et leur ont attribué les noms les plus divers:

Pour la Force originelle qui produit, nous trouvons :

Dieu – Tao – Infini – Néant – Principe Unique – L'UN – Le Monisme.

Tous ont la même signification, l'Un Créateur non encore différencié.

Pour ce qui est produit par la Force originelle, nous trouvons :

Le système dual des deux forces polaires énergétiques – yin et yang.

Les religions le nomment : Bien et Mal ou Ange et Démon

La chimie : acide et alcalin.

En électricité : positif et négatif.

En informatique : système binaire.

En sociologie : dominant et dominé ou riche et pauvre.

Ces deux forces primaires portent des noms variés suivant les pays. En Chine c'est yin-yang, au Japon In et Yo, les hindous l'appellent Tamasic et Rajasic et sur le continent sud-américain Yn-Ka ou Inca.

Ces noms ne sont pas traduisibles littéralement, ils sont l'image de l'univers, ils en sont l'exact reflet unifié : visible-invisible, concret-abstrait, vide-plein, animé-inanimé, infini-fini. En mouvement permanent ils symbolisent l'état de changement ou la permanence de l'impermanence. Les termes équivalents modernes utilisés en Occident, comme positif-négatif, acide-alcalin ou féminin-masculin sont trop restrictifs, limités, spécialisés.

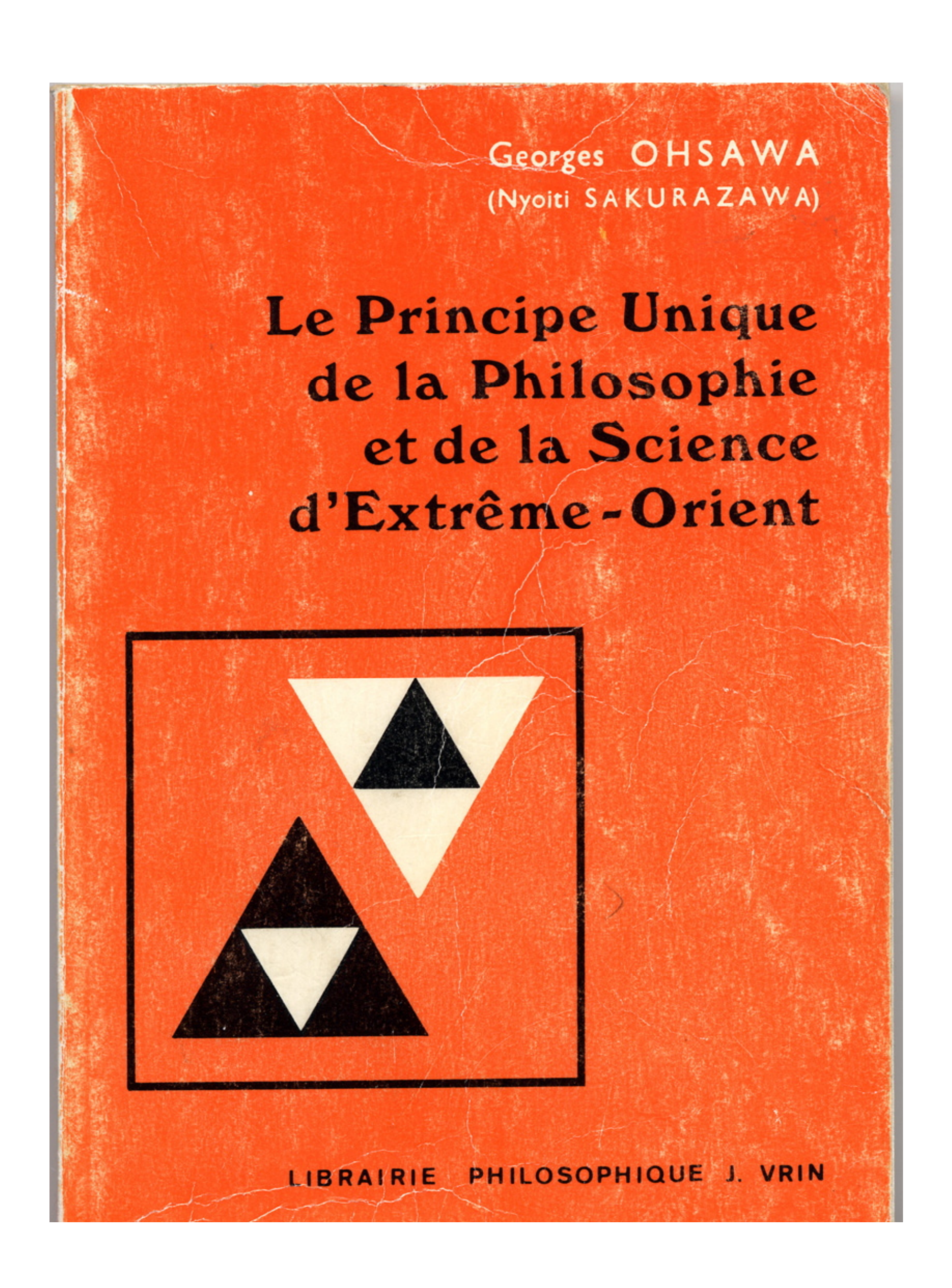
L'yin-yiologie utilise le symbolisme énergétique Taoïste ***" yin-yang "*** car il est le seul à avoir encore cours, et à posséder des applications pratiques illimitées, physique, chimique, médicale et alimentaire, puisant au plus profond du pragmatisme chinois.

Il n'y a aucune limite à l'analyse avec yin et yang, seuls yin et yang échappent eux-même à toute analyse et classification à cause de leur indissociabilité en perpétuel mouvement. Yin et Yang doivent être perçus intuitivement et non uniquement par raisonnement. Comprendre yin-yang est essentiellement une question d'observation et de réflexion. Juger par yin et yang ce n'est pas classifier, même si pour faciliter la compréhension nous utilisons parfois des tableaux de classification dialectique. Yin et yang doivent être saisis instantanément dans leur intégralité et dans leur complexité. Cela demande de l'entraînement et de la sensibilité, mais le résultat est à la hauteur des efforts consentis. Pour la première fois après avoir percé un des plus grands secrets de la Création, va se dégager un profond sentiment d'harmonie avec son environnement et l'extraordinaire satisfaction de commencer à maîtriser enfin sa propre vie.

Chausser les lunettes de la dialectique universelle, c'est discerner instantanément les deux aspects de l'énergie fondamentale qui animent en permanence le monde des phénomènes physiques et métaphysiques.

L'Univers est énergie, rien qu'énergie, tout est énergie. L'énergie elle, est vibration c'est-à-dire mouvement permanent, seule la densité diffère, de très dense dans la matière compacte, elle devient volatile dans les gaz, subtile dans l'esprit et divine dans le spirituel.

À lire en priorité :



Enseigner cette discipline, dans toutes les écoles du monde, sans aucune connotation religieuse ou politique, permettrait d'améliorer d'une manière décisive en quelques générations la condition humaine. La véritable éducation est celle qui développe et dévoile de plus en plus la faculté innée de notre perception, compréhension et jugement, jusqu'à ce qu'elle devienne une clairvoyance qui contemple la conception-constitution de l'Univers.

Georges Ohsawa



Les 350 pages de ce « Nouveau Traité Complet de Macrobiotique » représentent la somme de l'ensemble des connaissances actuelles sur l'Art de vivre macrobiotique augmenté de nos 40 ans d'expérience, de pratique et d'enseignement de cette doctrine.

Gérard Wenker - 2011 - Genève - Suisse.

http://www.lamacrobiotique.com/